

**Compétence attendue :**

A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés.  
Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le vocabulaire spécifique : élan, planche, bond, foulée, appel, réception...</i></li> <li>• Les règles liées à la mesure des sauts : la zone d'appel délimitée (par exemple 40 cm de large), la sortie et la mesure à partir de l'empreint.</li> <li>• La marque, le pied de départ de l'élan, le nombre d'appuis de l'élan</li> <li>• Le pied et la zone large réservée à l'appel, le nombre de bonds à réaliser.</li> <li>• La différence entre bond et cloche-pied.</li> <li>• L'utilisation des segments libres (genou libre et bras) pour allonger et équilibrer les bonds Ses records en multi bonds, en fonction de l'élan.</li> <li>• L'intention de conserver la vitesse et de « pénétrer » l'air.</li> <li>• La relation entre l'équilibre des bonds dans l'espace et la performance.</li> <li>• La distance de planche la plus adaptée à son potentiel.</li> <li>• Son record en fonction de l'élan.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.</i></li> <li>• <i>Le fonctionnement des outils utilisés.</i></li> <li>• <i>Les observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion, les appuis gauche/droite.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter sa vitesse au cours de sa course d'élan et ne pas piétiner.</li> <li>• Adopter une attitude de course « haute » sur ses appuis et relâchée sur les derniers appuis.</li> <li>• Enchaîner les 3 à 5 bonds demandés, en restant équilibré dans l'axe du déplacement.</li> <li>• Placer son regard loin devant soi.</li> <li>• Utiliser ses segments libres.</li> <li>• Anticiper les rebonds au sol lors de la suspension par une organisation corporelle personnelle adaptée.</li> <li>• Expérimenter différentes formes ou enchaînements de bonds.</li> <li>• Optimiser sa distance de saut par un ramené des jambes lors de la réception.</li> <li>• <i>Reproduire des performances de niveau sensiblement identique en exploitant au mieux ses potentialités et plusieurs longueurs d'élan.</i></li> <li>• <i>Etre actif, marcher, s'étirer, se remobiliser entre les différents essais.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Identifier les caractéristiques d'un élan : nombre d'appuis, accélération, pied d'appel, dans la zone autorisée.</i></li> <li>• <i>Observer l'équilibre du saut (dans l'axe ou pas).</i></li> <li>• <i>Comparer des performances pour en tirer des conclusions sur l'efficacité.</i></li> <li>• <i>Communiquer des résultats et informations fiables précises et claires.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Etre en permanence attentif aux règles de sécurité.</i></li> <li>• <i>Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.</i></li> <li>• <i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai</i></li> <li>• <i>Etre concentré avant chaque saut.</i></li> <li>• <i>Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.</i></li> <li>• <i>Prendre en compte les observations transmises pour progresser.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Agir dans le respect des règles de sécurité.</i></li> <li>• <i>Etre attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.</i></li> <li>• <i>Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.</i></li> <li>• <i>Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : *utiliser le vocabulaire spécifique adapté, maîtriser la langue dans les commentaires et échanges liés à la sécurité et à l'observation.*

Compétence 3 : *Utiliser des données chiffrées, des mesures pour comparer les variations de performance, la régularité des sauts.*

Compétence 6 : *Assumer les rôles d'observateur, de chronométrateur.*

Compétence 7 : *Apprendre à se connaître par la prise en compte des effets de ses actions sur soi et la mise en relation des résultats et des moyens d'action.*

**Compétence attendue :**

A partir d'un élan étalonné et accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l'amplitude et la hauteur des bonds. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distance précise de l'élan : nombre d'appuis, pied de départ et marque individuelle.</li> <li>• La planche d'appel adaptée à la longueur de son multi bond</li> <li>• Le nombre et la forme imposés des sauts avec ou sans cloche-pied.</li> <li>• Le principe de conservation de sa vitesse pour aller loin (mise en relation performance totale et répartition, hauteur, longueur et rythme des bonds).</li> <li>• La relation entre vitesse optimale, longueur de multi bond, longueur de l'élan et performance.</li> <li>• L'utilisation anticipée et coordonnée des segments libres.</li> <li>• L'action du pied au sol (griffé et poussée).</li> <li>• Les repères spatiaux de l'élan et des différents bonds.</li> <li>• <i>Les modifications à effectuer en cas de saut non validé pour les essais ultérieurs.</i></li> <li>• <i>Ses records et leur évolution.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les fonctions et placement d'un juge.</i></li> <li>• <i>L'utilisation rigoureuse des instruments de mesure.</i></li> <li>• <i>Les critères de validité règlementaires des sauts.</i></li> <li>• <i>Les observables définis concernant la prise d'appel, la répartition des bonds et la continuité des actions.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser une course d'élan accélérée, précise, articulant prise de vitesse et préparation au saut dans les derniers appuis.</li> <li>• <i>Reproduire de façon stable une course d'élan étalonnée à partir de foulées constantes. (C3)</i></li> <li>• Augmenter la fréquence des appuis à la fin de sa course d'élan.</li> <li>• Maîtriser la hauteur et la longueur de ses bonds (et surtout du premier) pour conserver au mieux sa vitesse.</li> <li>• <i>Rechercher la meilleure performance totale du multi bond par le meilleur équilibre dans la longueur des bonds. (C7)</i></li> <li>• Chercher à accélérer son pied au sol.</li> <li>• Augmenter les temps de suspensions et réduire les temps d'appuis.</li> <li>• Améliorer l'utilisation des segments libres pour rester équilibré, optimiser ses bonds et conserver sa vitesse.</li> <li>• Intérioriser le rythme des impulsions.</li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Repérer la répartition des différents bonds dans l'espace, un changement de rythme dans les appuis (en situation ou en vidéo), une variation de vitesse.</i></li> <li>• <i>Mesurer de façon réglementaire avec le matériel appropriée.</i></li> <li>• <i>Juger la validité réglementaire d'un saut.</i></li> <li>• <i>Communiquer et interpréter des informations fiables à un camarade pour optimiser sa performance.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Etre réflexif sur sa pratique.</i></li> <li>• <i>Rester concentré et disponible pour le saut et l'élan ainsi qu'entre les sauts successifs.</i></li> <li>• <i>Echanger avec son observateur pour améliorer les sauts suivants.</i></li> <li>• <i>S'engager dans une réelle activité de recherche de performance et accepter de prendre des risques.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assurer, de façon autonome, les rôles et tâches proposés.</i></li> <li>• <i>Etre rigoureux et concentré en tant que juge, starter et chronométrateur.</i></li> <li>• <i>S'investir dans l'observation dans le but de faire progresser les autres.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : *Maîtriser la langue pour échanger sur les sensations vécues et les observations réalisées pour rendre le projet d'action plus efficace.*

Compétence 3 : *Relever et exploiter des données chiffrées, des mesures (répartition des bonds, vitesse), des rapports de proportionnalité.*

Compétence 6 : *S'investir avec rigueur dans les rôles sociaux d'observateur et de juge.*

Compétence 7 : *Affiner la connaissance de soi par rapport à son potentiel physique pour optimiser sa performance afin de réaliser des choix personnels de saut.*